



سموزي البروتين بتوت العليق

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. تُمزج جميع المكونات في خلّاط.
3. تُخفق المكونات حتى يصبح المزيج ناعمًا تمامًا.
4. يُقدّم مباشرةً.
5. ضع ما يتبقى منه في الثلاجة خلال ساعتين.

الأدوات:

خلّاط

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ثلاثة أرباع كوب من توت العليق المجمد

موزة ناضجة

كوب من الحليب قليل الدسم

ربع عبوة بوزن 16 أونصة من التفو الحريري

نصف كوب من عصير البرتقال الطبيعي بالكامل

ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 180

إجمالي الدهون 2 جم

الصوديوم 70 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 34 جم

البروتين 8 جرام